



8・9月 五和中学校 献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
8/31	月	むぎごはん		夏野菜カレー 大豆ナゲット② フルーツ白玉	牛乳 とりにく スkimミルク 大豆	米 麦 油 さとう 白玉もち 小麦粉	えだまめ たまねぎ かぼちゃ とうがん りんご にんにく なす トマト みかん バナナ もも	882 25.9
防災の日（防災給食）								
1	火	山菜おこわ		団子汁 ストックサラダ	牛乳 油あげ とり肉 わかめ (にぼし)	アルファーマい しらたまこ 小麦粉 ごま さとう	人参 ねぎ 大根 コーン しいたけ	752 29.0
2	水	ミルクパン		なすのミートスパゲティ かにかまサラダ 手作りみかんゼリー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ 大豆 かまぼこ	ミルクパン スパゲティ 油 オリーブ油 さとう	人参 なす たまねぎ にんにく コーン しめじ パセリ みかん えだまめ キャベツ きゅうり	869 33.6
3	木	むぎごはん		夏野菜のみそ汁 白身魚フライ 切り干し大根の酢のもの	牛乳 あつあげ みそ ホキ ちりめん (にぼし)	米 麦 油 ごま油 さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ オクラ ねぎ 大根 キャベツ 人参 なす	775 30.0
4	金	むぎごはん		かき玉汁 和風豆腐ハンバーグ しそ昆布和え	牛乳 とうふ ぶた肉 卵 こんぶ (にぼし)	米 麦 でんぶん パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	人参 たまねぎ にら えのきたけ きゅうり しいたけ	794 31.4
7	月	コッペパン		冷やし中華 魚のケチャップ煮 チョコだいずクリーム	牛乳 ハム きんし卵 タラ こうやどうふ	コッペパン チャンボンめん ごま油 油 さとう	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ ピーマン しいたけ	876 38.1
8	火	むぎごはん		ご汁 厚焼き卵 ゴーヤの揚げ煮	牛乳 みそ あつあげ 大豆 卵 (にぼし)	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん ごま	たまねぎ ししいたけ ねぎ 人参 ゴーヤ	838 32.7
9	水	丸パンカット		コーンポタージュ てりやきパティ キャベツのコールスロー・スライスチーズ	牛乳 とり肉 チーズ	コッペパン バター 米粉 油	たまねぎ 人参 えだまめ コーン キャベツ	874 37.1
天草宝島デー：なす								
10	木	むぎごはん		もずくスープ きびなごまフライ③ マーボーなす	牛乳 とうふ みそ ちくわ きびなご 大豆 ぶた肉 (かつお節・こんぶ)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん ごま油	たまねぎ 人参 もずく ねぎ なす にんにく しょうが	775 31.1
11	金	むぎごはん		大豆の磯煮 いわしの甘露煮 もやしの酢の物	牛乳 大豆 さつまあげ いわし ひじき とり肉 油あげ	米 麦 さとう じゃがいも ごま油 ごま	こんにゃく 人参 いんげん もやし きゅうり	804 35.8
14	月	黒糖パン		チキンピーンズ 冷しゃぶサラダ 手作りマスカットゼリー	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉	黒糖パン じゃがいも 油 黒ざとう ごま油 さとう	たまねぎ 人参 えだまめ パセリ きゅうり キャベツ もやし にんにく ナタデココ	815 32.3
天草宝島デー：かぼちゃ								
15	火	むぎごはん		かぼちゃのそぼろ煮 れんこんつくね② ひじきサラダ	牛乳 大豆 さつまあげ とり肉 厚あげ ひじき	米 麦 さとう ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく たまねぎ かぼちゃ いんげん きゅうり コーン 人参	844 30.2
16	水	トマトパン		炒めビーフン チキンのカレーマヨ焼き ピーンズサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ミックスピーンズ	トマトパン 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン きくらげ きゅうり	886 37.4
17	木	むぎごはん		オクラのみそ汁 大豆と豆腐のフライ ごぼうのごまネーズ和え	牛乳 みそ あつあげ 大豆 すりみ (にぼし)	米 麦 油 ごま 小麦粉 パン粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	オクラ たまねぎ えのきたけ 人参 ごぼう きゅうり	833 26.9
ふるさとくまさんデー：宇城の時								
18	金	びりん飯		白玉団子汁 れんこんチップサラダ	あつあげ 油あげ ちくわ とり肉 (にぼし)	米 麦 白玉もち さとう 油 米粉	人参 ごぼう こまつな いんげん ししいたけ ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ	756 25.4
24	木	むぎごはん		ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ	米 麦 さとう じゃがいも 油	たまねぎ 人参 えだまめ しめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン	878 26.9
中秋の名月（十五夜）								
25	金	むぎごはん		お月見さつま汁 五目きんぴら のり・お月見団子	牛乳 みそ わかめ 牛肉 さつまあげ のり (にぼし)	米 麦 すいとん団子 ごま さつまいも ごま油 さとう お月見団子	こんにゃく ししいたけ しめじ 人参 こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう いんげん	761 21.3
天草宝島デー：ぶり								
28	月	にんじんパン		ウイナースープ 天草ぶりのフライ 米めんサラダ	牛乳 ウィナー ぶり ハム	人参パン じゃがいも クイッティオ あぶら 小麦粉 パン粉	人参 たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり	774 29.4
29	火	むぎごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ② パンサンサー	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ 大豆 ハム きんし卵	米 麦 さとう でんぶん 油 春雨 ごま油	ねぎ たまねぎ ししいたけ 人参 きゅうり たけのこ にんにく しょうが	876 35.2
30	水	むぎごはん		相性汁 魚ロック おくらの梅かつお和え	牛乳 みそ とり肉 すりみ チーズ かつお節 (にぼし)	米 麦 さつまいも さとう パン粉 でんぶん 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり オクラ コーン しょうが もやし	796 29.7

※都合により献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。

～9月1日は「防災の日」 防災給食を実施します！～

1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓に災害への備えについて考える日として制定されました。

五和給食センターでは、防災について考える機会として「防災給食」を実施します。今回は、長期保存ができ、水やお湯を加えて食べることができるアルファ化米を使用した「山菜おこわ」を取り入れています。他にも炊き出しを想定した「団子汁」や家庭にストックしている食材でも作れる「ストックサラダ」を提供します。

地震や異常気象による災害が増えています。万が一に備え、避難場所や防災用品等についてご家庭で話し合う機会となれば幸いです。